



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

ZALECENIA DIETETYCZNE W ZAKAŻENIU CLOSTRIDIUM

DIFFICILE (w okresie ostrej biegunki i odtwarzania równowagi flory bakteryjnej jelit).

Clostridium difficile to Gram-dodatnia bakteria beztlenowa, która naturalnie występuje w jelicie grubym u ok. 2/3 niemowląt i dzieci oraz u ok. 3 proc. dorosłych. W przypadku zdrowych osób bytuje ona w jelitach nie powodując objawów chorobowych, ponieważ jej wzrost hamowany jest przez naturalną florę jelitową organizmu. W sytuacji, gdy dojdzie do jej zaburzenia bakteria *Clostridium difficile* może się namnażać i wytwarzać toksyny bakteryjne, które powodują biegunki, a ponadto uszkadzają komórki ściany jelita i doprowadzają do zapalenia jelita grubego.

Trudność skutecznego leczenia *Clostridium difficile* wynika z faktu, iż wytwarza ona przetrwalniki, czyli formy umożliwiające tym bakteriom przetrwanie niekorzystnych dla nich warunków.

Leczenie dietetyczne przy zakażeniu *Clostridium difficile* podzielone jest na dwa etapy:

- I etap – pierwsze 3-4 dni - ma na celu powstrzymanie ostrych objawów choroby, przede wszystkim biegunki, wzdęć bólu brzucha oraz nawadnianie,
- II etap – po ustąpieniu ostrych objawów biegunki – ma na celu przywrócenie równowagi flory bakteryjnej oraz łagodzenie stanu zapalnego w jelitach.

Postępowanie dietetyczne w I etapie leczenia podczas ostrej biegunki.

Zaleca się spożywanie:

- ✓ kleików ryżowych na wodzie z dodatkiem łyżeczki miękkiej margaryny,
- ✓ pieczywa ryżowego,
- ✓ sucharów bez cukru, czerstwego pieczywa – najlepiej produkty bezglutenowe,
- ✓ marchwianki,
- ✓ kisiele bez cukru,
- ✓ naparu z jagód suszonych, gorzkiej herbaty.

Postępowanie dietetyczne w II etapie leczenia, po ustąpieniu ostrej biegunki.

W miarę ustępowanie biegunki należy rozszerzać dietę o produkty łatwo strawne, jak najbardziej naturalne, pozbawione sztucznych dodatków i konserwantów:

- ✓ ryż biały, ziemniaki, kasza jagłana,
- ✓ mięso i wędliny drobiowe, schab,
- ✓ jajka na miękko,





- ✓ gotowane rozdrobnione warzywa: marchewka, buraki czerwone, pietruszka (można spożywać w formie soków, musu, przecierów),
- ✓ owoce cytrusowe,
- ✓ jogurt naturalny, kefir, zsiadłe mleko (wskazane samodzielne wykonanie).

Żywnienie (poza suplementacją probiotyczną) może w sposób istotny przyczynić się do przywrócenia równowagi mikroflory jelitowej.

Spożywanie żywności nisko przetworzonej (wolnej m. in. od konserwantów i barwników), odpowiednia podaż błonnika (frakcja nierozpuszczalna – włókno – jest bowiem pożywką bakterii probiotycznych) oraz dieta zasobna w antyoksydanty i kwasy tłuszczowe omega-3 ma pozytywny wpływ na równowagę flory jelitowej i wyciszenie stanów zapalnych w obrębie jelita.

Eliminacji podlegają produkty zawierające:

- ✓ laktozę m in. mleko – krowie, owcze, kozie, miękkie sery desery mleczne, lody, jogurt i kefiry przemysłowe, niektóre wędliny,
- ✓ fruktozę: owoce m in.: jabłka, winogrona, czereśnie, dojrzałe banany, nektarynki, mango, śliwki, owoce z puszek, większość suszonych owoców,
- ✓ produkty zawierające syrop fruktozowo-glukozowy – napoje, soki, słodycze, sosy zagęszczone,
- ✓ galaktany: fasola (fasolka szparagowa dozwolona do spożycia w małych ilościach), groch, soczewica, soja,
- ✓ fruktany: czosnek, cebula, szparagi, por. Pszenica, jęczmień, żyto (zawierają również gluten),
- ✓ poliole: sztuczne słodziki: sorbitol, mannitol, ksylitol, syrop glukozowo-fruktozowy.

U niektórych pacjentów korzystnie na przywrócenie równowagi mikrobioty oraz ograniczenie stanu zapalnego jelit wpływa wyeliminowanie lub ograniczenie spożycia produktów zbożowych zawierających gluten (białko, które może potęgować stan zapalny jelit) takich jak: pieczywo, wyroby cukiernicze, płatki śniadaniowe z mąki pszennej, żytniej, jęczmiennej, owsianej (poza produktami wytwarzanymi na zakwasie), ale również gotowe sosy, zupy w proszku, przyprawy (ważne jest czytanie etykiety ze składem produktu).

Należy wybierać techniki kulinarne, które ułatwiają trawienie oraz przyswajanie składników pokarmowych takie jak: **gotowanie w małej ilości wody, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w folii**. Tłuszcze najlepiej dodawać pod koniec przyrządzania posiłków.

Potrawy należy przygotowywać zgodnie z wymogami higienicznymi, zachowując czystość (mycie rąk, dezynfekcja desek do krojenia, sztućców, blatów kuchennych, używanie czystych ściereczek najlepiej ręczników jednorazowych). Aby nie dopuścić do rozwoju



chorobotwórczych patogenów produkty spożywcze, poza sypkimi, należy przechowywać w lodówce/chłodziarce w temperaturze 0-6°C, zachowując termin przydatności do spożycia.

Dietę warto wzbogacić o suplementację tranem (źródło przeciwzapalnych kwasów omega-3) i kurkumina, która ma działanie oczyszczające, antyoksydacyjne, łagodzi dolegliwości żołądkowe, stymuluje wydzielanie żółci, wzmacnia odporność można dodawać sproszkowaną kurkumę do potraw).

Zestawienie produktów działających korzystnie i negatywnie na florę bakteryjną jelit

Grupa produktów	Produkty korzystne	Produkty neutralne	Produkty przeciwwskazane
Zboża	pieczywo orkiszowe- na 100% zakwasie, pieczywo bezglutenowe – ryżowe, kukurydziane, gryczane, ryż, kasza jaglana, produkty z tapioki, kasza gryczana, makaron bezglutenowy		większość produktów zbożowych – produkty cukiernicze – pszenne, owsiane, jęczmienne, płatki śniadaniowe oraz musli pszenne, jęczmienne, razowe z cukrem i/lub suszonymi owocami, otręby, kasze (poza jaglana i gryczana)
Warzywa	ogórki kiszone (bez pestek), marchewka, burak czerwony, sok z buraków, kiszonych, ziemniaki przestudzone (można przygotować dzień wcześniej), cukinia, dynia, kabaczek, bakłażan, pietruszka, seler, sałata, kapusta chińska, oliwki, kiełki lucerny	pomidor bez pestek, ogórek świeży bez pestek, kapusta kiszona (w ograniczonych ilościach), fasolka szparagowa (w ograniczonych ilościach)	warzywa liściaste (szczaw, szpinak, kapusta słodka), kapusta kwaszona octem, brukselka, kalafior, brokuły, groch, soczewica, fasola, kukurydza (również konserwowa), cebula, czosnek, papryka, grzyby, warzywa marynowane
Owoce	truskawki, owoce cytrusowe – pomarańcze, cytryny, kiwi, mandarynki, ananas – w ograniczonych ilościach	banany niedojrzałe – ½ szt. jagody, truskawki, maliny, borówki – w ograniczonych ilościach	owoce zawierające większą ilość fruktozy niż glukozy: jabłka, dojrzałe banany, winogrona, brzoskwinie, awokado, nektarynki, grejpfrut, śliwki, wiśnie, czereśnie, arbuzy, melon, jeżyny, liczi, mango, gujawa, papaja, pigwa,



			większość suszonych owoców, granaty, owoce z puszeki
Produkty mleczne	produkty o niskiej zawartości laktozy - sery brie, camembert, mozzarella, feta, kozi, niektóre twarde sery np. cheddar, parmezan, twaróg probiotyczny jogurt naturalny, kefir – przygotowany własnoręcznie, zsiadłe mleko	sklepowe - jogurt naturalny (bez dodatku cukru), kefir, maślanka	mleko (krowie, owcze, kozie, sojowe) sklepowe produkty mleczne głównie z dodatkiem cukru (jogurty owocowe, kefiry, desery, lody), miękkie sery, w tym twaróg chudy, półtłusty i tłusty
Mięso i wędliny – bez dodatku laktozy, konserwantów ryby	drób, schab, jagnięcina, cielęcina (przygotowane w domu – pieczone w rękawie, gotowane, duszone)	kiełbasy pikantne np. chorizo	wędliny niskiej jakości (m. in. mielonka, metka, salceson, pasztetowa, parówki i serdelki z zawartością mięsa poniżej 90%), potrawy mięsne smażone i pieczone
Przyprawy	kurkuma, curry, mięta, oregano, rumianek, bazylia, sól himalajska,	zioła	papryka, pieprz czarny
Orzechy, pestki	orzechy makadamia, arachidowe – w ograniczonych ilościach (mała garść)	orzechy włoskie (w małej ilości)	pestki słonecznika, sezam, pestki dyni, siemię lniane, orzechy nerkowca, pistacje, migdały, orzechy laskowe
Cukier, słodziki	erytrytol, stewia, syrop klonowy – w ograniczonych ilościach	ksylitol	cukier, miód, aspartam (produkty go zawierające – m. in. gumy do żucia, cukierki), syrop glukozowo-fruktozowy (produkty go zawierające m. in. słodycze, soki, sosy słodkie), agawa kakao w większych ilościach i czekolada mleczna
Potrawy gotowe	propozycje obiadów: makaron ryżowy, ziemniaki w mundurkach drób, ryba- pieczone,	Potrawy na bazie jajek	fast food gotowe dania m. in. z Mc Donalds, KFC, Burger King, słodzone napoje gazowane, soki,



	duszone tarte buraki, marchewka, ogórek kiszony bez pestek zupy; barszcz, ogórkowa (bez cebuli, czosnku) herbata, woda z sokiem z cytryny, żur kiszony.		nektary, sosy, zupy w proszku, alkohol, kawa w zbyt dużych ilościach (> 250 ml/dzień)
Tłuszcze	olej kokosowy, ryżowy, lniany, oliwa z oliwek, masło roślinne, masło zwykłe – w ograniczonych ilościach, masło klarowane jako dodatek do potraw	olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy – w ograniczonych ilościach, margaryny roślinne bez dodatku mleka	Olej palmowy

Przykładowy jadłospis:

I okres – ostra biegunka:

Śniadanie:

- kleik ryżowy na wodzie
- suchary bez cukru (najlepiej bezglutenowe), pieczywo ryżowe, lub pieczywo bezglutenowe
- napar z suszonych jagód bez cukru

Obiad:

- zupa – rozcieńczony wywar z kurczaka z ryżem
- ziemniaki puree
- marchwianka
- po 2-3 dniach: filet z kurczaka gotowany
- słaba herbata bez cukru

Kolacja:

- kleik ryżowy
- pieczywo bezglutenowe
- masło lub masło roślinne
- puree z dyni
- herbata bez cukru



II okres – remisji (po ustąpieniu ostrych objawów biegunki):

Śniadanie:

- pasta jajeczna (1,5 sztuki jajka, pietruszka)
- pieczywo lub wafle ryżowe z masłem
- sałatka z kiszonych ogórków z dodatkiem marchewki polana olejem rzepakowym
- słaba herbata z cytryną bez cukru

Przekąska I:

- koktajl z: jagód (50g) bio jogurtu naturalnego lub bio kefiru naturalnego (wszystko zmiksować blenderem)

Obiad:

- ryż biały (90 g), lub ziemniaki w mundurkach (2 szt.) posypane kurkumą i koperkiem
- pierś z kurczaka lub ryba – duszona lub przyrządzona na parze w towarzystwie gałązki rozmarynu, cytryny i oleju roślinnego
- dynia pieczona z bazylią polana oliwą z oliwek
- słaba herbata bez cukru

Przekąska II:

- sok ze świeżo wyciśniętej pomarańczy

Kolacja:

Sałatka grecka z:

- mix sałat, pomidor bez skóry i pestek (½ średniej sztuki), ogórek bez skórki, kilka oliwek, ser feta (60g), sól, pieprz, oliwa z oliwek, ulubione zioła,
- pieczywo bezglutenowe w formie grzanek
- herbatka z melisy bez cukru

Opisaną dietę należy stosować w czasie choroby. Okres jej przestrzegania może trwać dłużej lub krócej w zależności od objawów chorobowych. Większość pacjentów może powrócić do normalnego – racjonalnego sposobu odżywiania, z wykluczeniem pojedynczych w celu zachowania zrównoważonej flory bakteryjnej jelit.

Opracowała: Dietetyk Dominika Bijok-Stryj

Literatura:

- W. Hryniewicz, G. Martirosian, T. Ozorowski (2011) Zakażenia Clostridium difficile. Diagnostyka, terapia, profilaktyka. Narodowy Instytut Leków, Warszawa.P. Sawiec. (2013) Postępowanie w zakażeniu C. difficileu niemowląt i dzieci. Aktualne (2013) stanowisko AAP, Medycyna Praktyczna Pediatria 2013/04.*
- A. Olczak, E. Grąbczewska (2012) Rzekomobłoniaste zapalenie jelit o etiologii Clostridium difficile, Przegląd epidemiologiczny, Tom 66, nr 1.*



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

43-360 Bystra, ul. J. Fałata 2

NIP 937 00 10 797 REGON 000640923

TELEFON +48 33 4991 801

EMAIL sekretariat@szpitalbystra.pl

www.szpitalbystra.pl



Województwo
Śląskie

